



R7.

3月

学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
3	月	玄米パン ひなあられ	 ちくわのチーズ揚げ にんじんサラダ ポークビーンズ	牛乳 ちくわ チーズ たまご ツナ ぶた肉 大豆	玄米パン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも ひなあられ	にんじん キャベツ パセリ ホールコーン たまねぎ えだまめ	811 40.3
ひなまつり献立							
4	火	さくらごはん	 だいごんのナムル いわしかぼすレモン煮 かき玉汁	牛乳 ちくわ 豆腐 とりさしみ いわし とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ かぼす レモン	768 33.1
5	水	天草宝島デー ★ミルクパン デコポン	 ツナオムレツ チーズサラダ 汁ビーフン	牛乳 チーズ たまご ツナ とり肉	ミルクパン 油 さとう ビーフン 	たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん きくらげ レタス はくさい ホールコーン ねぎ しょうが デコポン	819 35.3
		木	麦ごはん	 ★フライドチキン ★ひじきサラダ ★ごまキムチ汁	牛乳 豆腐 とり肉 とりさしみ ぶた肉 ひじき 米みそ 赤みそ (かつお節)	米 麦 油 ごま でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さといも ねりごま	にんにく しょうが ねぎ ごぼう ホールコーン きゅうり にんじん だいこん こんにゃく こまつな 白菜キムチ
7	金	天草宝島デー ★ハヤシライス	 魚フライ 大根サラダ	牛乳 牛肉 たい かつお節 	米 麦 油 ごま油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも バター	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	933 32.0
10	月	◆◆					

★...中学生リクエスト給食

天草宝島デー

今月はコレ！

- ◆たい
- ◆サラ玉たまねぎ
- ◆デコポン

卒業・進級おめでとう！



食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。3月は、阿蘇地区の味です。

◆だご汁・・・だご汁は熊本県の郷土料理です。小麦粉を練ってちぎった平らな団子、または麺状の団子が入ります。熊本県では団子を「だご」と呼ぶことから「だご汁」の名で親しまれています。昔は、貴重だった米の代わりにだごを入れたともいわれています。県内のだご汁は、地域で具や味付けが違い、阿蘇地区では、肉、ごぼう、人参、大根、里芋などの根菜類やしいたけなど、山で採れるものを具にしています。

食べ方、気をつけようね！

